



Extenseurs de musculation

Utilisation conforme

Ce produit est un appareil de sport non adapté à un usage commercial. Ce produit ne convient pas pour des manipulations thérapeutiques ou médicales.

Caractéristiques techniques

Élastique de fitness bleu (résistance moyenne) :	Largeur : 150 mm, longueur : 2000 mm, épaisseur : 0,3 mm
Élastique de fitness rouge (faible résistance) :	Largeur : 150 mm, longueur : 2000 mm, épaisseur : 0,2 mm
Anneau élastique de fitness bleu (résistance moyenne) :	Largeur : 25 mm, longueur : 275 mm, (550 mm de circonférence), épaisseur : 1,3 mm
Anneau élastique de fitness rouge (faible résistance) :	Largeur : 17 mm, longueur : 500 mm, (1000 mm de circonférence), épaisseur : 1,2 mm



Consignes de sécurité

LIRE LE MODE D'EMPLOI AVANT L'UTILISATION ! CONSERVER SOIGNEUSEMENT LE MODE D'EMPLOI !



- **PRUDENCE ! RISQUE DE BLESSURES !** Le produit n'est pas un jouet et doit être utilisé exclusivement sous la surveillance d'un adulte.
- Avant d'utiliser ce produit, consultez votre médecin si vous avez des problèmes de santé, une tendance aux réactions allergiques ou une blessure. Arrêtez immédiatement les exercices si vous ressentez des nausées, un malaise ou toute autre douleur.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que les élastiques de fitness ne présentent aucune détérioration ou usure. Le produit doit exclusivement être utilisé en parfait état.
- Lors de l'allongement des élastiques, gardez les mains dans le prolongement direct de l'avant-bras et évitez toute hyperextension des poignets !
- Gardez toujours les élastiques sous tension et veillez à ce qu'ils ne glissent pas !
- Remettez toujours les élastiques dans leur position initiale lentement et en maintenant une certaine tension.
- Les élastiques ne doivent en aucun cas être fixés à des objets, par ex. une table, une porte ou un palier.
- N'étirez pas les élastiques de fitness au-delà de la longueur maximale de 400 cm !
- N'étirez pas les anneaux élastiques de fitness au-delà de la longueur maximale de 55 cm (bleu) ou 100 cm (rouge) !
- Ne tirez jamais les élastiques en direction du visage et ne les enroulez jamais autour de la tête, du cou ou de la poitrine.

⚠ **PRUDENCE ! RISQUE DE DOMMAGES MATERIELS !** Uniquement utiliser le produit dans des locaux offrant un écart suffisant par rapport aux autres personnes / objets afin d'éviter toutes blessures / dégâts matériels.

- Maintenez le produit éloigné de tout objet tranchant, pointu, chaud et / ou dangereux.
- Évitez les rayons directs du soleil et la chaleur directe des radiateurs.

Instructions d'exercices

Les exercices suivants ne représentent qu'une sélection non exhaustive des exercices possibles. Vous trouverez d'autres exercices dans la littérature spécialisée.

- Portez des vêtements de sport et de loisir confortables.
- Échauffez-vous avant de débuter les exercices.
- Effectuez les exercices à une allure régulière et en respirant normalement. Tenez-vous en aux mouvements indiqués et ne vous surestimez pas. Expirez lors de la contraction des muscles, inspirez lors de détente des muscles.
- Répétez chaque exercice 10 à 20 fois.

Exercices avec l'élastique de fitness

Musculature du haut du dos (voir fig. A+B)

- Asseyez-vous par terre avec les jambes tendues et serrées et le dos bien droit.
- Placez l'élastique de fitness à plat autour des deux pieds mettez-le sous tension avec les deux mains.
- Ramenez les bras le long du corps. Pliez les coudes à un angle d'env. 90°.
- Tirez les coudes légèrement vers l'arrière en les gardant collés au corps, jusqu'à ce que les mains soient placées à hauteur des hanches.

Raffermissement de tout le corps (voir fig. C+D)

- Jambes légèrement fléchies et dos bien droit, écartez légèrement les jambes.
- Croisez les extrémités de l'élastique de fitness et saisissez-les à hauteur des hanches.
- Tirez simultanément les deux bras vers le haut jusqu'à hauteur des épaules, sans remonter les épaules.

Ventre / Fessiers (voir fig. E+F)

- Couché(e) sur le dos, placez l'élastique de fitness à plat sur les semelles.
- Mettez les bras le long du corps et enroulez l'élastique de fitness 1 x autour de chaque main.
- Étirez les jambes vers le haut en repliant la pointe de pied.
- Retenez lentement le bassin (pas vers l'arrière avec une impulsion) contre la résistance de l'élastique de fitness.

Jambes (voir fig. G+H)

- Couché(e) sur le dos, placez l'élastique de fitness à plat sur les semelles.
- Mettez les bras à 90° le long du corps et enroulez l'élastique de fitness 1 x autour de chaque main.
- Pliez une jambe à un angle de 90°. Étirez la jambe pliée vers l'avant contre la résistance de l'élastique de fitness.
- Répétez ensuite cette cet exercice avec l'autre jambe.

Exercices avec l'anneau élastique de fitness

Épaules (voir fig. I+J)

- Mettez-vous debout et placez l'anneau élastique de fitness autour des mains. Tendez les doigts.
- Fixez les avants-bras au corps. Pliez les coudes à un angle d'env. 90°.
- Tournez les avants-bras vers l'extérieur, en les gardant collés au corps.

Triceps (voir fig. K+L)

- Mettez-vous debout. Pliez un bras derrière le dos et l'autre par-dessus la tête.
- Placez l'anneau élastique de fitness autour des mains. Les poignets sont droits.
- Tirez l'anneau élastique de fitness vers le haut avec la main du haut. La main du bas stabilise le mouvement.
- Répétez ensuite cette cet exercice avec l'autre bras.

Ischio-jambiers et fessiers (voir fig. M+N)

- Mettez-vous à genou et appuyez-vous sur les coudes. La tête est bien dans le prolongement du dos.
- Pliez une jambe et levez-la légèrement. Placez l'anneau élastique de fitness à plat sur la semelle de la jambe pliée et fixez-le sous la pointe de pied de l'autre jambe.
- Faites des mouvements de montée et descente avec la jambe du haut. Le bassin reste fixe.
- Répétez ensuite cet exercice avec l'autre jambe.

Cuisse / Partie latérale de la cuisse (voir fig. O+P)

- Placez-vous sur le côté et appuyez-vous sur le coude. La jambe du haut est placée à hauteur des hanches.
- Fixez l'anneau élastique de fitness à hauteur de la cheville.
- Levez et descendez lentement la jambe du haut.
- Répétez ensuite cette cet exercice avec l'autre jambe.

Nettoyage et rangement

- N'utilisez en aucun cas des détergents abrasifs ou caustiques. Ceux-ci endommagent le produit.
- Nettoyez le produit exclusivement à l'eau tiède et séchez-le ensuite correctement à l'aide d'un chiffon.
- Rangez toujours le produit sec et propre dans une pièce tempérée.
- À titre préventif, enduisez le produit avec du talc afin d'éviter qu'il ne colle.

Mise au rebut



L'emballage se compose exclusivement de matières recyclables qui peuvent être mises au rebut dans les déchetteries locales.

Renseignez-vous auprès de votre mairie ou de l'administration municipale concernant les possibilités de mise au rebut du produit usé.

Model No.: Z31038
Version: 08 / 2011

Version des informations : 08 / 2011
Ident.-No. : Z31038082011-FR/CH/BE

IAN 68832
Milomex Ltd.
c / o Milomex Services
Hilltop Cottage
Barton Road
Pulloxhill
Bedfordshire
MK45 5HP
UK

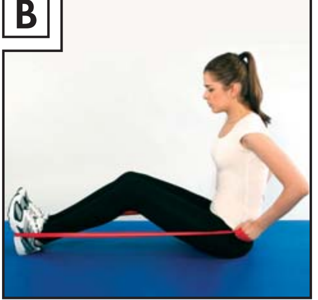






Exercices avec l'élastique de fitness









Musculature du haut du dos

Raffermissement de tout le corps









Ventre / Fessiers

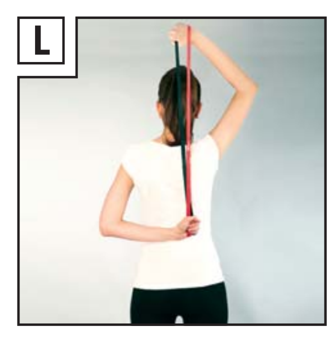
Jambes

Exercices avec l'anneau élastique de fitness





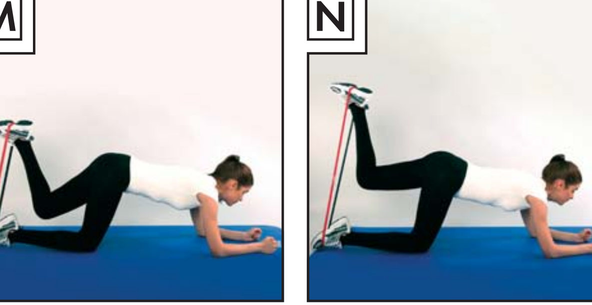




Épaules

Triceps









Ischio-jambiers et fessiers

Cuisse / Partie latérale de la cuisse

